پروفیسر حافظ نذر احمد پرنسپل شبلی کالج۔ لاہور

طب نبوی

(پانی ایک ایسی شے ہے جس کی سب کو ضرورت رہتی ہے اور بار بار اس کی ضرورت پڑتی ہے اس لیے اگر اس کے استعمال میں نبوی طرزِ عمل اور ہدایات کو سامنے رکھا جائے تو طبیعت کو "سنتِ نبوی" سے ایک گونہ مناسبت حاصل ہو جاتی ہے۔ جسمانی صحت کے حصول میں مدد ملتی ہے اور بہت سے امراض سے نجات حاصل ہوتی ہے لیکن

ع ذوق ایں بادہ ندانی بخدا تا نچشی

ہمارے فاضل دوست جناب حافظ نذر احمد صاحب پرنسپل شبلی کالج (گڑھی شاہو) لاہور نے "طب نبوی" کا یہ سلسلہ شروع کر کے ہمارے سامنے "نبوی درس حیات" کا ایک عظیم باب رکھ دیا ہے۔ جزاه الله عنا وعن سائر المسلمين جزاء حسنا۔

بہت سے غیر مسلم دانشوروں نے شریعت اسلامیہ کی ان پنہاں حکمتوں کو جانچ کر اسلام قبول کر لیا اور اعلان کیا کہ یہ احکام لازماً ایسے حکیم علیم ہی کے ہیں جو روحانی و جسمانی امراض کا دانا اور معالج ہے (ادارہ)

پانی پینے کا طریقہ طب نبوی کا یہ سلسلہ حضور رسولِ کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک اہم اور پر حکمت ارشاد سے شروع کیا جا رہا ہے۔

فرمایا لَا تَشْرَبُوا نَفَسًا وَاحِدًا كَشُرْبِ الْبَعِيرِ وَلٰكِنِ اشْرَبُوا مَثْنٰى وَثُلَاثَ وَسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ فَرَغْتُمْ: اونٹ کی طرح غٹ غٹ کر کے ایک گھونٹ سے نہ پیو، بلکہ دو تین گھونٹ کر کے پیو۔ جب پینے لگو تو اللہ کا نام لیا کرو (یعنی

بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھا کرو) اور پینے کے بعد اللہ تعالیٰ کی حمد و ثنا کیا کرو" جس کے لیے بہترین اور مختصر جملہ ہے (الحمد للہ)

اس حدیث مبارکہ میں تین ہدایات ہیں۔ سب سے پہلے یہ کہ پانی یک بارگی غٹ غٹ کرکے ایک گھونٹ میں پینے کے بجائے تھوڑا تھوڑا کرکے پینا چاہیے۔ بے صبری سے پانی چڑھانا اونٹ کی خصلت ہے اور اس میں کئی قباحتیں ہیں۔ اس سے اکثر گلے میں پھندا لگ جاتا ہے جسے "اچھو لگنا" کہتے ہیں اور دل کی حرکت پر الٹا اثر پڑتا ہے۔ نیز پیاس اس سے اور بھڑکتی ہے۔ طبیعت سیر نہیں ہوتی۔

دوسرا ارشاد یہ ہے کہ ابتدا اللہ کے نام سے کرنی چاہیے کہ اس میں ہزار برکتیں ہیں۔ آدمی بسم اللہ پڑھ کر نہ کسی حرام چیز کو منہ لگا سکتا ہے نہ کسی غلط کام کا ارتکاب کر سکتا ہے۔ پھر جو سکون اور صبر و قرار اللہ کے نام سے حاصل ہوتا ہے وہ کسی اور ذریعہ سے میسر نہیں آسکتا۔

تیسری ہدایت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی نعمت سے سیراب ہونے کے بعد اس کا شکر ادا کرو۔ ناشکرے ناقدرے نہ بنو۔ زبان سے الحمد للہ کہنے کی عادت ڈالو گے تو دل کے اخلاص اور عمل میں خیر و خوبی کی راہیں بھی کھل جائیں گی کہ شکر سے اصل مقصد یہی ہے۔

پانی پینے کا اسوۂ نبوی

آپ طب نبوی کے کالم میں حضرت رحمۃ للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کا وہ ارشاد پڑھ چکے ہیں جس میں حضورؐ نے پانی پینے کے بارہ میں تین ہدایات دی ہیں۔ اس سلسلہ میں خود حضورؐ کا اپنا طریقہ ملاحظہ کیجیے۔ اس حدیث کے راوی حضرت عبد اللہ بن عباس ہیں۔

كَانَ رَسُولُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا شَرِبَ تَنَفَّسَ عَلَى الْإِنَاءِ ثَلَاثَةَ أَنْفَاسٍ يَحْمَدُ اللّٰهَ عَلَى كُلِّ نَفَسٍ وَيَشْكُرُهُ عِنْدَ آخِرِهِنَّ۔

فرماتے ہیں۔ حضرت رسولِ کریم صلی اللہ علیہ وسلم جب کچھ نوش فرماتے تو برتن سے تین گھونٹ لیتے۔ ہر گھونٹ پر اللہ تعالیٰ کی حمد کرتے (الحمد للہ کہتے) اور آخر میں شکر الٰہی بجا لاتے۔

تھوڑا تھوڑا کر کے پانی پینے کے فوائد بے شمار ہیں اور ان سب کا تعلق انسان کی اپنی ذات سے ہے۔ روحانیات یا اخلاقیات کا اس سے کوئی تعلق نہیں۔ چونکہ اسلام محض روحانیات و اخلاقیات کا مذہب نہیں بلکہ ہر قسم کے کمالات کا ضامن ہے اسی لیے وہ زندگی کے ہر شعبہ میں رہنمائی کرتا ہے اور حضرت ختم المرسلینؐ نے عملاً یہ سب کچھ کر کے دکھا دیا ہے۔

حضورؐ تین گھونٹ کر کے پانی پیتے۔ ہر گھونٹ پر منعم حقیقی کی حمد کرتے اور سیر ہو کر اس کا شکر بجا لاتے ـــ درود و سلام ہو ان کی باکمال ذات پر۔

بیٹھ کر پانی پینا | کھانے پینے کے آداب میں رحمتِ مجسم صلی اللہ علیہ وسلم کی ہدایت ملاحظہ کیجیے۔ اور اپنی زندگی کا شعار بنائیے۔ اس کے راوی ہیں حضور کے خادمِ خاص حضرت انس رضی اللہ عنہ۔ وہ بیان کرتے ہیں۔

نَهٰى رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اَنْ يَّشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا۔ "حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ وسلم نے اس امر کی ممانعت فرما دی کہ کوئی شخص کھڑا ہو کر کچھ پئے" آج کل ہمارے چھوٹے بڑے اس اسلامی ادب کی طرف چنداں دھیان نہیں دیتے۔ بلکہ کھڑے ہو کر کھانے پینے کو فیشن تصور کرتے ہیں۔

کھڑے ہو کر کھانا پینا فیشن ضرور ہے لیکن اچھا فیشن نہیں۔ اچھا فیشن وہ ہے جو ہمارے دو جہان کے سردار کی نگاہوں میں اچھا ہے کہ ان کا کوئی حکم اور کوئی عمل حکمت سے خالی نہیں۔

حضورِ اکرمؐ آبِ زمزم کھڑے ہو کر پیتے۔ حضرت عبداللہ بن عباسؓ نے اس روایت کے ساتھ اس عمل کی وجہ بھی بیان کر دی اور وہ ہے زمزم پر لوگوں کا ہجوم اور اژدحام۔ چنانچہ آبِ زمزم کو قبلہ رُو کھڑے ہو کر پینا امت کے لیے سنتِ نبوی ہو گیا۔ یہ ہے اتباعِ نبوی کا ایک ادنیٰ نمونہ۔ انھیں چھوٹی چھوٹی باتوں سے زندگی کا رخ پلٹتا ہے اور صالح معاشرہ وجود میں آتا ہے۔

پانی میں سانس لینا | طب نبوی کے کالم میں ہم پانی پینے کے ادب کے موضوع پر احادیث نبوی

پیش کر رہے ہیں۔ اور حضرت رسالت مآب صلی اللہ علیہ وسلم کے متعدد پُر مغز ارشادات کی نشان دہی کر چکے ہیں مثلاً

۱۔ پانی بسم اللہ پڑھ کر پیا جائے۔

۲۔ ایک سانس میں ہی نہ پیا جائے بلکہ تین گھونٹ میں تھوڑا تھوڑا کر کے پیا جائے۔

۳۔ پانی پی کر اللہ کا شکر ادا کیا جائے جس کے لیے مسنون الفاظ ہیں الحمد للہ۔

حضور اکرمؐ خود اس طریقہ سے پانی نوش فرماتے تھے بلکہ آپ کے چچا زاد بھائی حضرت عبد اللہؓ بن عباسؓ کا بیان ہے کہ آپ ہر گھونٹ میں الحمد للہ کہتے اور آخر میں اللہ کریم کا شکر ادا کرتے

۴۔ پانی پینے کے آداب میں چوتھی بات یہ ہے کہ پانی کھڑے ہو کر نہ پیا جائے۔ افسوس ہمارے ہاں بوفے سسٹم (BUFFET) جدید تہذیب کا خصوصی نشان اور طرۂ امتیاز بن گیا ہے۔

آب زم زم کھڑے ہو کر اور رُو بقبلہ ہو کر پینا مسنون ہے۔ اس کی حکمت اور مصلحت ظاہر ہے۔ ایک طرف چاہ زم زم پر حجاج اور زائرین کا ہجوم دوسرے اس کا تقدس اور احترام۔

اس سلسلے میں ہم حضور ختمی مرتبتؐ کا ایک اور ارشاد پیش کرنے کی سعادت حاصل کر رہے ہیں۔ حضرت عکرمہ روایت کرتے ہیں۔

نَهٰى رَسُوْلُ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اَنْ يَّتَنَفَّسَ فِي الْاِنَاءِ اَوْ يُنْفَخَ فِيْهِ۔ رسول اللہ نے منع فرمایا ہے کہ پانی میں سانس لیا جائے یا اس میں پھونک ماری جائے۔

حقہ کی طرح پانی کے برتن میں گڑگڑانا یا پانی پیتے ہوئے اس کے برتن میں پھونکیں مارنا حفظانِ صحت کے اصولوں کے منافی ہے خصوصاً اس صورت میں جب کہ اس برتن سے دوسرے پانی پینے والے ہیں۔ غور کیجیے حضور کا یہ ارشاد حکمت کے اصولوں میں کس قدر بھاری ہے۔ ڈاکٹر طبیب آج جو باتیں کرتے ہیں حضورؐ نے صدیوں پہلے بتلا دی تھیں۔

پانی پینے کے بعد دعا | پانی پینے کے آداب آپ پڑھ چکے ہیں۔ اب ہم حضرت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم

کی وہ دعا نقل کرتے ہیں جو حضورؐ پانی نوش جان فرمانے کے بعد کیا کرتے تھے ۔ اس دعا کے راوی ہیں ۔ حضرت ابو جعفر محمد بن علی رضی اللہ عنہ ۔ ان کا بیان ہے ۔

كَانَ يَقُوْلُ بَعْدَ الشُّرْبِ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِىْ جَعَلَ الْمَاءَ عَذْبًا فُرَاتًا بِرَحْمَتِهٖ وَ لَمْ يَجْعَلْهُ مِلْحًا اُجَاجًا بِذُنُوْبِنَا (الطبرانی) کچھ پینے کے بعد حضور فرماتے تمام تعریفیں اللہ کے لیے سزاوار ہیں جس نے اپنی رحمت سے پانی کو میٹھا اور خوشگوار بنایا اور ہماری خطاؤں کی پاداش میں اسے کھارا اور نمکین نہیں کر دیا ۔"

اللہ اللہ ۔ افضل البشر اور سرور کائنات ہونے کے باوجود اللہ کریم کے حضور کس قدر اپنی سپاس گزاری کا اظہار ہے ۔۔۔ سچ ہے پانی میٹھا اور گوارا ہے تو ذات باری تعالیٰ کی رحمت سے ہے ۔ کسی بندہ کی کون سی ایسی نیکی ہے کہ وہ اس نعمت کو اس نیکی کا نتیجہ قرار دے سکے ۔ ہمارے پلے کیا دھرا ہے اور ہمارا اپنا کیا ہے کہ ہم یہ کہیں کہ اس کے دینے دلانے سے ہم اللہ کی کسی نعمت کے حق دار ہو سکتے ہیں ۔

دعا کے دوسرے حصہ میں رحمتِ عالم نے ہم جیسے اپنے خطا کار امتیوں کو یہ بات سمجھا دی کہ خرابیاں کسی قسم کی ہوں ۔ خواہ کھانے پینے کی ہوں وہ بندوں کے اپنے اعمال و افعال کا نتیجہ ہوتی ہیں ۔ ورنہ وہ رحیم و کریم تو اپنے بندوں پر ان کے ماں باپ سے زیادہ مشفق ہیں ۔

عازمین حج کے لیے "عربی بول چال"

جو خوش نصیب افراد امسال حج بیت اللہ اور زیارتِ دیارِ حبیبؐ کے لیے روانہ ہو رہے ہیں رسالہ عربی بول چال بلاقیمت مندرجہ ذیل پتہ سے طلب فرمائیں ۔ باہر کے حضرات دس پیسے کا ٹکٹ ڈاک خرچ کے لیے ارسال فرما دیں ۔ اس کتابچہ میں ان کی ضرورت کے الفاظ ، روزمرہ کی گفتگو ، عربی زبان کے ضروری جملے اور معلومات درج ہیں ۔

پرنسپل شبلی کالج چوک گڑھی شاہو ۔ لاہور